

DOI: 10.33454/1728-1261-2026-2-72-79
УДК 613.956

Роль семьи в формировании здорового образа жизни подростков: теоретические основы и механизмы влияния (часть 1)

Т. В. Таранец, И. В. Усольцева, Р. Ю. Таранец

АНО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», Хабаровск, Россия

Резюме

Актуальность проблемы обусловлена всевозрастающей ролью семьи в формировании здоровьесберегающего поведения подростков.

Целью исследования явился анализ социально-экономических детерминант семейного здоровьесбережения, направленных на формирование у подростков приверженности к здоровому образу жизни в современных социокультурных условиях.

Материал и методы исследования. Проведен обзорный анализ научной литературы за период 2011–2025 годы, включающий отечественные и зарубежные исследования, посвященные роли семьи в формировании здорового образа жизни подростков.

Результаты и обсуждение. Проведенный анализ научной литературы показал, что семья функционирует как многомерная система влияния на здоровьесберегающее поведение подростков через демонстрацию образцов поведения, создание эмоциональной атмосферы, конкретные воспитательные практики, обеспечение доступа к ресурсам.

Заключение. Теоретико-методологическое понимание семейного влияния является необходимым основанием для разработки эффективных интервенций по укреплению здоровьесберегающей функции семьи, в т.ч. подростков.

Ключевые слова: семья, подростки, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, семейное воспитание, механизмы семейного влияния, физическая активность, питание, профилактика

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:

Т. В. Таранец – ORCID: 0009-0007-7652-2226

И. В. Усольцева – ORCID: 0009-0007-7710-1204

Р. Ю. Таранец – ORCID: 0009-0005-3222-8725

Для цитирования: Таранец Т. В., Усольцева И. В., Таранец Р. Ю. Роль семьи в формировании здорового образа жизни подростков: теоретические основы и механизмы влияния (часть 1). *Здравоохранение Дальнего Востока*. 2026, 2: 72–79. DOI: 10.33454/1728-1261-2026-2-72-79

The Role of the Family in the Development of a Healthy Lifestyle in Adolescents: Theoretical Foundations and Mechanisms of Influence (Part 1)

T. V. Taranets, I. V. Usoltseva, R. Yu. Taranets

Center for Public Health and Medical Prevention, Khabarovsk, Russia

Abstract

The relevance of this problem is determined by the ever-increasing role of the family in shaping adolescent health-promoting behavior.

The objective of this study was to analyze the socioeconomic determinants of family health promotion aimed at fostering a commitment to a healthy lifestyle in adolescents in today's sociocultural context.

Materials and Methods. A review of the scientific literature covering the period 2011–2025 was conducted, including Russian and international studies on the role of the family in shaping adolescent healthy lifestyles.

Results and Discussion. An analysis of the scientific literature revealed that the family functions as a multidimensional system of influence on adolescent health-promoting behavior through modeling behavior, creating an emotional atmosphere, specific educational practices, and providing access to resources.

Conclusion. A theoretical and methodological understanding of family influence is a necessary basis for developing effective interventions to strengthen the health-promoting function of the family, including adolescents.

Keywords: family, adolescents, healthy lifestyle, health promotion, family education, mechanisms of family influence, physical activity, nutrition, prevention

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

T. V. Taranets – ORCID: 0009-0007-7652-2226
I. V. Usoltseva – ORCID: 0009-0007-7710-1204
R. Yu. Taranets – ORCID: 0009-0005-3222-8725

To cite this article: Taranets T. V., Usoltseva I. V., Taranets R. Yu. The Role of the Family in the Development of a Healthy Lifestyle in Adolescents: Theoretical Foundations and Mechanisms of Influence (Part 1). Public Health of the Far East. 2026, 2: 72–79. DOI: 10.33454/1728-1261-2026-2-72-79

Актуальность

Вопрос формирования здорового образа жизни среди подрастающего поколения приобретает особую актуальность в контексте современных социокультурных и технологических изменений российского общества. Семья, являясь первичным и наиболее важным институтом социализации, выступает ключевым агентом в становлении ценностных ориентаций детей и подростков, определяя их базовое отношение к собственному здоровью и формируя фундаментальные поведенческие модели, которые, как правило, сохраняются и воспроизводятся на протяжении всей последующей жизни [1, 2, 3].

Эмпирические данные, полученные специалистами в области общественного здравоохранения и социальной педагогики, свидетельствуют о неблагоприятной динамике состояния здоровья детей и подростков. Наблюдается устойчивый рост заболеваемости среди представителей данной возрастной группы, при этом значительная доля патологических состояний обусловлена факторами образа жизни, предотвратимыми путем своевременного формирования профилактических навыков и установок [4, 5]. Распространение в подростковой среде поведенческих факторов риска – низкая физическая активность, нарушение пищевого поведения, избыточный вес, употребление никотинсодержащей продукции, употребление алкоголя и психоактивных веществ – указывает на необходимость углубленного качественного анализа внутрисемейных процессов и практик, оказывающих прямое и опосредованное влияние на формирование таких деструктивных паттернов [6, 7].

Несмотря на значительный объем научных публикаций и диссертационных исследований, посвященных данной тематике, особенности и механизмы семейного влияния на различные аспекты здорового образа жизни в условиях динамично и часто непредсказуемо меняющихся социальных реалий остаются недостаточно полно изученными.

Цель исследования

Целью настоящего исследования является систематизация современных научных

представлений о теоретико-методологических основах и механизмах семейного влияния на формирование здорового образа жизни подростков, а также анализ основных компонентов здоровьесберегающего поведения (физическая активность, питание, профилактика вредных привычек, психоэмоциональное благополучие).

Материал и методы

Проведен обзорный анализ научной литературы за период 2011–2025 годы, включающий отечественные и зарубежные исследования, посвященные роли семьи в формировании здорового образа жизни подростков. Используются методы систематизации научной информации, сравнительного анализа и теоретического обобщения данных, представленных в научных публикациях из баз данных eLibrary, КиберЛенинка, PubMed. Поиск осуществлялся по ключевым словам: семья, подростки, здоровый образ жизни, семейное воспитание, физическая активность, пищевое поведение, профилактика, психическое здоровье. Проанализировано 39 источников, включая оригинальные исследования, обзорные статьи и монографии.

Результаты и обсуждение

Понимание многоаспектной роли семьи в формировании здорового образа жизни требует объединения социологических, психологических, педагогических и медико-биологических подходов, каждый из которых предлагает собственное объяснение сложных механизмов семейного воздействия. Семья рассматривается в научной литературе как многофункциональная динамическая система, обладающая значительным социализирующим потенциалом, реализуемым через трансляцию ценностей, норм поведения и образцов отношения к здоровью от поколения к поколению [2, 8, 9].

Социологический подход акцентирует внимание на семье как на первичной социальной группе, ответственной за начальную социализацию индивида и трансляцию социальных норм. Семейная среда рассматривается в рамках данного подхода как совокупность материальных и духовных факторов, оказывающих определяющее влияние на форми-

рование личности ребенка и его социального положения. Исследователи подчеркивают, что именно в семейном контексте закладываются фундаментальные представления о здоровье, формируются устойчивые установки на здоровьесберегающее поведение и усваиваются соответствующие практики повседневной жизни [10, 11].

Психологический подход ориентирован на анализ механизмов межличностного взаимодействия в семье: моделирование поведения через подражание, эмоциональную поддержку, систему поощрений и наказаний, качество и характер детско-родительских отношений [9, 12, 13]. Психологи подчеркивают фундаментальное положение о том, что психоэмоциональное благополучие ребенка является необходимым условием формирования ответственного и осознанного отношения к собственному здоровью.

Теория социального научения А. Бандуры предоставляет объяснение ключевых механизмов усвоения здоровьесберегающего поведения: дети и подростки усваивают и воспроизводят модели поведения через наблюдение и имитацию значимых взрослых, прежде всего родителей [3, 14, 15]. Множественные эмпирические исследования подтверждают, что родительские практики в области питания, физической активности и отношения к вредным привычкам оказывают существенное влияние на формирование соответствующих паттернов поведения у детей [16, 17].

Педагогический подход ориентирован на анализ процессов семейного воспитания, включающих передачу знаний, формирование навыков и развитие компетентностей, необходимых для здоровьесбережения. В рамках этого подхода исследуются стили семейного воспитания, роль родительского контроля и поддержки, влияние семейных традиций на поведение подростка и механизмы формирования ответственности [18, 19].

Медико-социальный подход рассматривает семью через призму осознания семьей ценности здоровья и направленности ее действий на его сохранение и укрепление. Особое внимание в рамках данного подхода уделяется конкретным практикам семейного здоровьесбережения: организация питания и пищевые привычки, режим сна и отдыха, уровень и характер физической активности членов семьи, профилактика заболеваний и вредных привычек [4, 20]. Концепция семейной среды как интегрального фактора здоровья, разрабатываемая отечественными исследователями, выделяет следующие взаимосвязанные компоненты се-

мейной среды: материально-экономический, санитарно-гигиенический, психологический и эмоциональный, воспитательный и дидактический, информационный, каждый из которых вносит специфический и значимый вклад в формирование здоровья [1, 2].

Интегративная модель многоуровневого анализа предполагает одновременное рассмотрение и анализ взаимодействия нескольких уровней воздействия и их взаимовлияния: макроуровень (социально-экономические факторы, государственная политика в области здравоохранения и образования, общественные нормы), мезоуровень (характеристики семейной системы, образовательный статус и компетентность родителей, семейные традиции и ценности) и микроуровень (непосредственные ежедневные взаимодействия между членами семьи, эмоциональный климат, конкретные воспитательные практики и методы) [1, 3, 9]. Данная модель позволяет получить более полное и комплексное понимание сложных механизмов семейного влияния.

Следует отметить, что современные исследователи всё чаще подчеркивают динамический и изменяющийся характер семейного влияния, что обусловлено его изменением в зависимости от возрастного этапа развития ребенка. В подростковом возрасте, характеризующемся стремлением к автономии, формированием собственной идентичности и возрастанием влияния сверстников и внешних социальных групп, семья продолжает играть значимую, хотя и видоизменяющуюся роль [9, 12, 19]. Прямой и жесткий контроль родителей, часто эффективный в детском возрасте, постепенно уменьшается, при этом возрастает значение эмоциональной поддержки, качества коммуникации и доверительных отношений между родителями и подростком [13, 21]. Это требует от родителей переоценки своих подходов к воспитанию и адаптации стратегий воздействия к новым реальностям подросткового периода.

Физическая активность подростков: механизмы и факторы семейного влияния

Физическая активность занимает неотъемлемое место в структуре компонентов здорового образа жизни, обеспечивая комплексное и многостороннее воздействие на физическое развитие, психическое и эмоциональное благополучие, социальную адаптацию и интеграцию подростков в общество.

Родительское поведение в области физической активности служит наиболее влиятельной моделью для подражания и социального научения. Данные социологических и пси-

хологических исследований подтверждают, что семьи, ведущие активный образ жизни, регулярно занимающиеся спортом и движением, воспитывают детей с существенно более высоким уровнем физической активности по сравнению с детьми из малоактивных семей [14, 15, 22].

Родительская поддержка и поощрение проявляются через различные каналы и механизмы: эмоциональное одобрение спортивных интересов и предпочтений подростка, активная помощь в организации и планировании занятий, финансирование спортивных услуг и оборудования, участие в спортивных событиях в качестве болельщика [14, 15].

Семейные традиции и ритуалы, связанные с физической активностью, также выступают в качестве значимого фактора формирования отношения подростка к спорту. Исследования выявляют, что семьи с устоявшейся традицией активного отдыха, регулярных туристических походов, занятия определенными видами спорта, семейных спортивных соревнований более эффективно транслируют детям и подросткам ценности физической культуры [23, 24]. Образовательный уровень родителей демонстрирует заметную корреляцию с физической активностью их детей, что обусловлено большей информированностью образованных родителей о значении и пользе движения для здоровья [3, 10].

Вместе с тем необходимо учитывать существенные материальные ресурсы семьи. Платные занятия в спортивных организациях, закупка спортивного оборудования, участие в спортивных лагерях требуют значительных финансовых инвестиций, которые остаются недостижимыми для семей с ограниченным доходом. Это обстоятельство указывает на существование структурного социального неравенства в возможностях физического развития детей из разных социально-экономических групп [3, 25]. Кроме того, необходимо рассмотреть влияние гендерных стереотипов и установок родителей на физическую активность подростков. В некоторых семьях существуют традиционные представления о том, какие виды спорта «подходят» для мальчиков, а какие – для девочек. Такие ограничивающие установки могут препятствовать девочкам в занятии определенными видами спорта или, наоборот, создавать нездоровое давление на мальчиков.

Пищевое поведение подростков: роль семейных практик и механизмов влияния

Пищевые привычки и предпочтения, формирующиеся в семейной среде на про-

тяжении детства и подросткового периода, часто сохраняются на протяжении всей жизни человека, оказывая долгосрочные последствия для его здоровья. По этой причине оптимизация пищевого поведения подростков имеет критическую важность и долгосрочные последствия [16, 26].

Семья является первичной и наиболее влиятельной средой формирования культуры питания, вкусовых предпочтений, пищевых навыков и отношения к еде. Принципы здорового питания с большей вероятностью будут усвоены детьми из семей, демонстрирующих соответствующую модель поведения [16, 17]. Организация семейного питания, включающая регулярность и структурированность приемов пищи, практику совместных семейных трапез, представляет собой влиятельный фактор. Регулярные и стабильные семейные обеды и ужины ассоциируются с более здоровым и полноценным рационом подростков, включающим большое количество овощей и фруктов и сопровождающимся меньшим потреблением фастфуда и высокоуглеводной пищи [17, 26].

Пищевая грамотность и компетентность родителей – совокупность знаний о принципах рационального питания, понимание пищевой ценности продуктов, умение планировать меню – существенно влияет на качество семейного рациона. Анализ современной научной литературы выявил тревожный факт недостаточного уровня пищевой компетентности у значительной части родителей [26, 27].

Многие родители не обладают достаточными знаниями о питательной ценности различных продуктов, не понимают принципов составления сбалансированного рациона, не знают о вредных составляющих многих популярных продуктов. Особенно значимой выступает роль матери в организации питания, поскольку ее образовательный уровень, информированность и компетентность в вопросах здорового питания определяют качество рациона семьи и пищевые привычки всех членов семьи [27, 28].

Социально-экономический статус семьи создает объективные ограничения на возможности выбора продуктов. Финансовые ограничения вынуждают семьи ориентироваться на дешевые продукты промышленного производства с низкой питательной ценностью, приводя к дефициту витаминов, микронутриентов и минеральных веществ [16, 25]. Свежие фрукты, овощи, качественные источники белка часто остаются недостижимыми для малоимущих семей. Эта связь между социально-экономи-

ческим статусом и качеством питания хорошо задокументирована в международной научной литературе и является предметом растущей озабоченности у специалистов в области общественного здравоохранения.

Доступность и наличие определенных продуктов в доме существенно влияет на пищевой выбор подростков. Наличие в доме свежих фруктов, овощей, орехов и других полезных продуктов повышает вероятность их потребления [17, 26]. В то же время легкодоступность сладостей, чипсов, напитков с высоким содержанием сахара способствует их избыточному потреблению. Многие исследователи рекомендуют родителям уделять внимание тому, какие продукты они хранят в доме и какие альтернативы они предоставляют подросткам.

Профилактика вредных привычек и аддиктивного поведения: семья как защитный и рискованный фактор

Предотвращение приобщения подростков к психоактивным веществам (табак, алкоголь, наркотики) является приоритетной задачей семейного воспитания и общественного здравоохранения. Семья может выступить либо в качестве мощного защитного фактора, предотвращающего развитие аддиктивного поведения, либо в качестве фактора риска, способствующего вовлечению подростка в употребление веществ [6, 7, 29].

Родительское поведение в отношении психоактивных веществ оказывает долгосрочное влияние на формирование установок и убеждений подростка. Механизмы социального научения объясняют, почему дети из семей, где курят, пьют алкоголь или используют другие вещества, начинают экспериментировать с подобными веществами. Подростки из семей с проблемным употреблением алкоголя демонстрируют значительно более высокий риск раннего начала возлияний и последующего развития проблемного употребления [6, 7]. Они не только наблюдают поведение взрослых, но и, что более важно, впитывают убеждение, что употребление спиртного является нормой.

Качество детско-родительских отношений выступает мощным защитным фактором против развития. Теплые, основанные на взаимном доверии отношения, в которых подросток ощущает себя принятым, понятным и поддерживаемым, значительно снижают вероятность обращения подростка к психоактивным веществам как способу избавления от стресса, решения проблем или избегания негативных эмоций [9, 13, 29].

Стиль воспитания, практикуемый в семье, в значительной степени коррелирует с риском развития зависимостей и деструктивного поведения. Авторитетный стиль воспитания, сочетающий эмоциональную поддержку и теплоту с четкими границами, ясными требованиями и справедливыми последствиями, связан с наименьшим риском развития аддиктивного поведения. Авторитарный же стиль с чрезмерным контролем и жесткими наказаниями, а также попустительский стиль с отсутствием контроля и четких границ повышают уязвимость подростка к влиянию сверстников и риск экспериментирования с веществами [6, 29].

Открытые и регулярные семейные коммуникации по поводу рисков, связанных с психоактивными веществами, способствуют развитию критического мышления подростков и их устойчивости к давлению сверстников и рекламе. Однако многие родители избегают таких разговоров из-за собственного дискомфорта, стеснения, недостатка информации или неправильного убеждения, что подобные разговоры могут пробудить интерес к веществам [6, 7]. Это оставляет подростка без адекватной информации и вынуждает его искать информацию у менее надежных источников.

Семейная дисфункция – наличие конфликтов, насилия, психологического давления, злоупотребления веществами членами семьи – существенно повышает риск развития аддиктивного поведения у подростков [13, 29]. Подростки, живущие в обстановке постоянного стресса, конфликта и угрозы, часто обращаются к веществам как способу совладания с травмой и болью. Семейные ценности и традиции, подчеркивающие трезвость, здоровье и ответственность, выступают мощной защитой против аддиктивного поведения [23, 24]. Подростки в семьях с четкими и последовательно передаваемыми ценностями трезвости и здоровья критичнее относятся к веществам и более устойчивы к влиянию сверстников [6, 29].

Психоэмоциональное благополучие подростков и семейный контекст

Психическое и эмоциональное здоровье подростка неразрывно связано с качеством семейной среды и характером внутрисемейных отношений. Семья создает психологический фундамент и основу, на которой конструируется личность человека, формируются его самооценка и самовосприятие, развиваются механизмы эмоциональной регуляции и психологической адаптации [13, 21, 30].

Эмоциональные отношения и связи между членами семьи, прежде всего между родителем

и подростком, составляют основу психического благополучия и психологического здоровья. Надежная и безопасная привязанность к родителям обеспечивает подростку базовое ощущение безопасности и защищенности [21, 30]. Это чувство безопасности позволяет подростку относительно свободно исследовать окружающий мир, принимать риски в развитии и адаптироваться к новым ситуациям. Подростки с крепкой эмоциональной связью с родителями обычно менее подвержены тревоге и депрессии, более уверены в себе и обладают большей психологической устойчивостью [13, 21].

Стиль воспитания, практикуемый в семье, определяет психическое здоровье и благополучие подростка. Авторитетный стиль воспитания, сочетающий эмоциональную поддержку и теплоту с четкими требованиями, справедливыми последствиями и уважением к независимости подростка, показывает оптимальные результаты в психическом развитии подростков [9, 21]. Такой стиль создает среду, в которой подросток чувствует себя одновременно защищенным и ценным, но также ответственным за свои действия.

Качество коммуникации в семье имеет первостепенное и определяющее значение для психического здоровья подростка. Открытые, честные разговоры, способность слушать без осуждения и критики, возможность обсуждать проблемы, чувства, опасения и надежды – всё это укрепляет психическое здоровье подростка и создает основу для доверия [21, 31]. Когда в семье преобладают молчание, избегание трудных тем, критика и осуждение, подросток вынужден развиваться в атмосфере эмоциональной изоляции, что часто приводит к проблемам психического здоровья.

Семейные конфликты, особенно если они интенсивные, частые и содержат элементы враждебности, создают хронический стресс для всех членов семьи, особенно для подростков [13, 30]. Подросток, постоянно наблюдающий напряженность, конфликты и враждебность между родителями, находится в состоянии хронического стресса, что может привести к развитию различных эмоциональных и поведенческих проблем, включая тревожные и депрессивные расстройства.

Развод родителей и жизнь в неполной семье могут сформировать травматический опыт для подростка; однако необходимо отметить, что негативные последствия можно значительно минимизировать, если разведенные родители способны к конструктивному сотрудничеству, сохраняют эмоциональную

связь с ребенком и защищают его от своих конфликтов [29, 30].

Семейные ритуалы, традиции и совместная деятельность – совместные приемы пищи, праздники, семейные игры, совместное времяпрепровождение – создают чувство стабильности, предсказуемости и принадлежности [23, 24]. Во время турбулентного подросткового периода эти стабильные повторяющиеся элементы семейной жизни предоставляют подростку якорь безопасности и служат источником позитивных эмоций.

Баланс между привязанностью и предоставлением подростку автономии и независимости необходим для здорового психического развития. Уважение родителем независимости подростка, при сохранении эмоциональной связи и поддержки, способствует психологическому благополучию и развитию чувства собственной эффективности [21, 31].

Заключение

Таким образом, анализ научной литературы продемонстрировал, что семья функционирует как многомерная система влияния на здоровьесберегающее поведение подростков, действующая через множественные взаимосвязанные механизмы. Интеграция социологического, психологического, педагогического и медико-социального подходов позволяет получить комплексное понимание этого влияния. Семья через многочисленные механизмы – демонстрацию образцов поведения, создание эмоциональной атмосферы, конкретные воспитательные практики, обеспечение доступа к ресурсам – оказывает определяющее влияние на все компоненты здорового образа жизни подростка.

Первая часть исследования продемонстрировала, что теоретико-методологическое понимание семейного влияния является необходимым основанием для разработки эффективных интервенций по укреплению здоровьесберегающей функции семьи, в т.ч. подростка. Понимание основных механизмов воздействия на различные компоненты здорового образа жизни позволяет целенаправленно разрабатывать стратегии поддержки семьи в выполнении ее здоровьесберегающей роли.

Перспектива развития исследований в этой области направлена на анализ социально-экономических детерминант семейного здоровьесбережения, выявление практических направлений укрепления здоровьесберегающей функции семьи и разработку системных подходов к поддержке семей в формировании здорового образа жизни подростков.

ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES

1. Новоселова Е. Н. Роль семьи в формировании здорового образа жизни и смягчении факторов риска, угрожающих здоровью детей и подростков // Анализ риска здоровью. 2019. № 4. С. 175–185. DOI 10.21668/health.risk/2019.4.19
- Novoselova E. N. The role of the family in forming a healthy lifestyle and mitigating risk factors threatening the health of children and adolescents // Health Risk Analysis. 2019. No. 4. P. 175–185. DOI 10.21668/health.risk/2019.4.19
2. Тюмасева З. И., Орехова И. Л. Семейная среда как средство сохранения, укрепления здоровья обучающихся и формирования самосохранительного поведения // Вестн. Минин. ун-та. 2019. Т. 7, № 3 (28). DOI 10.26795/2307-1281-2019-7-3-56
- Tyumasheva Z. I., Orekhova I. L. Family environment as a means of preserving and strengthening the health of students and forming self-preservation behavior // Vestn. Min. University. 2019. Vol. 7, No. 3 (28). DOI 10.26795/2307-1281-2019-7-3-56
3. Маркова А. И., Ляхович А. В., Гутман М. Р. Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей // Гигиена и санитария. 2012. Т. 91, № 2. С. 55–61.
- Markova A. I., Lyakhovich A. V., Gutman M. R. Parents' lifestyle as a determinant of children's health // Hygiene and Sanitation. 2012. Vol. 91, No. 2. P. 55–61.
4. Здоровье детей и подростков в школьном онтогенезе как основа совершенствования системы медицинского обеспечения и санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся / В. Р. Кучма, И. К. Рапопорт, Л. М. Сухарева и др. DOI 10.47470/0044-197X-2021-65-4-325-333 // Здоровоохранение Рос. Федерации. 2021. Т. 65, № 4. С. 325–333.
- The Health of Children and Adolescents in School Ontogenesis as a Basis for Improving the System of Medical Support and Sanitary-Epidemiological Welfare of Students / V. R. Kuchma, I. K. Rapoport, L. M. Sukhareva et al. DOI 10.47470/0044-197X-2021-65-4-325-333 // Healthcare of the Russian Federation. 2021. Vol. 65, No. 4. P. 325–333.
5. Токарева М. В., Сафронова Н. С. Здоровье и поведение современных подростков в условиях интерференции цифровой и доцифровой сред // Азимут науч. исследований: педагогика и психология. 2024. Т. 13, № 3 (48). С. 160–164.
- Tokareva M. V., Safronova N. S. Health and Behavior of Modern Adolescents in the Context of Interference between Digital and Pre-Digital Environments // Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. 2024. Vol. 13, No. 3 (48). P. 160–164.
6. Балакирева Н. А., Ахметшина И. А. Социально-психологическая профилактика вредных привычек у подростков в условиях общеобразовательной школы // Проблемы соврем. пед. образования. 2021. № 70-1. С. 310–314.
- Balakireva N. A., Akhmetshina I. A. Social and psychological prevention of bad habits among adolescents in a comprehensive school // Problems of modern ped. education. 2021. No. 70-1. P. 310–314.
7. Филиппович В. А. Актуальные вопросы о роли семьи в профилактике наркомании и вредных привычек у детей, подростков и студенческой молодежи // Науч. компонент. 2019. № 3 (3). С. 16–21.
- Filippovich V. A. Current issues on the role of the family in the prevention of drug addiction and bad habits among children, adolescents, and students // Scientific component. 2019. No. 3 (3). P. 16–21.
8. Журавлева И. В., Лакомова Н. В. Социальная обусловленность здоровья подростков во временном аспекте // Социол. наука и соц. практика. 2019. Т. 26, № 2. С. 132–152. DOI 10.19181/snsp.2019.7.2.6414
- Zhuravleva I. V., Lakomova N. V. Social determination of adolescent health in the temporal aspect // Sociological science and social practice. 2019. Vol. 26, No. 2. P. 132–152. DOI 10.19181/snsp.2019.7.2.6414
9. Коноплева Т. П. Роль семейных отношений в формировании психологического здоровья подростков // Вестн. науки. 2025. Т. 1, № 2 (83). С. 526–532.
- Konopleva T. P. The Role of Family Relationships in Shaping the Psychological Health of Adolescents // Vestnik Nauki. 2025. Vol. 1, No. 2 (83). P. 526–532.
10. Роль семьи в формировании отношения к здоровью молодежи в условиях пандемии / Т. Н. Каменева, И. Л. Бровкина, И. Э. Надуткина и др. DOI 10.32687/0869-866X-220-29-s1-758-762 // Проблемы соц. гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. № 29, спец. вып. С. 758–762.
- The Role of the Family in Shaping Attitudes Towards the Health of Young People during the Pandemic / T. N. Kameneva, I. L. Brovkina, I. E. Nadutkina et al. DOI 10.32687/0869-866X-220-29-s1-758-762 // Problems of Social Hygiene, Healthcare, and History of Medicine. 2021. No. 29, special issue. P. 758–762.
11. Арсентьева М. В. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников // Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук. 2014. № 3-2. С. 169–173.
- Arsentyeva M. V. Interaction between family and school in the formation of a healthy lifestyle of primary school students // Actual. problems of humanitarian and natural sciences. 2014. No. 3-2. P. 169–173.
12. Михалева А. Б., Тимофеева С. Е. Влияние семьи на развитие подростков // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по материалам XLV Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2014. № 10 (45). С. 131–136.
- Mikhaleva A. B., Timofeeva S. E. The influence of family on the development of adolescents // Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology: collection of articles based on the materials of the XLV International scientific and practical conf. Novosibirsk, 2014. No. 10 (45). P. 131–136.
13. Брагина С. А., Шахова И. С. Влияние образа семьи на психологическое благополучие // Инновац. наука. 2023. № 7-2. С. 53–56.
- Bragina S. A., Shakhova I. S. The influence of family image on psychological well-being // Innovative science. 2023. No. 7-2. P. 53–56.
14. Пухов Д. Н., Царева А. В., Малинин А. В. Роль социальной поддержки семьи в формировании мотивации к увеличению физической активности детей школьного возраста // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 85–87.
- Pukhov D. N., Tsareva A. V., Malinin A. V. The Role of Social Support of the Family in Forming Motivation to Increase Physical Activity of School-Age Children // Theory and Practice of Physical Education. 2023. No. 10. P. 85–87.
15. Роль семьи в мотивации школьников к двигательной активности в свободное время / А. Г. Щуров, А. С. Могельницкий, С. В. Матвеев и др. // Ученые записки ун-та Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 475–479.
- The Role of the Family in Motivating Schoolchildren to Engage in Physical Activity in Their Free Time / A. G. Shchurov, A. S. Mogelnitsky, S. V. Matveyev et al. // Scientific Notes of Lesgaft University. 2019. No. 11 (177). P. 475–479.
16. Садыков Р. М., Мигунова Ю. В. Рациональное питание детей в семье как фактор здоровья населения // Проблемы соц. гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2019. Т. 27, № 1. С. 23–27. DOI 10.32687/0869-866X-2019-27-1-23-27
- Sadykov R. M., Migunova Yu. V. Rational nutrition of children in the family as a factor in population health // Problems of social hygiene, health care and history of medicine. 2019. Vol. 27, No. 1. P. 23–27. DOI 10.32687/0869-866X-2019-27-1-23-27

17. Селиванова С. С. Привычки здорового питания в семьях с детьми школьного возраста в Республике Башкортостан // Уфим. гуманитар. науч. форум. 2024. № 3. С. 209–222. DOI 10.47309/2713-2358-2024-3-209-222
- Selivanova S. S. Healthy eating habits in families with school-age children in the Republic of Bashkortostan // Ufa humanitarian scientific forum. 2024. No. 3. P. 209–222. DOI 10.47309/2713-2358-2024-3-209-222
18. Шовкун В. А., Лутовина О. В. Формирование личности ребенка – залог устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Нац. здоровье. 2024. № 3. С. 80–87. DOI <http://doi.org/10.24412/2412-9062-2024-3-18>
- Shovkun V. A., Lutovina O. V. Formation of a child's personality is the key to sustainable motivation for a healthy lifestyle // Nat. health. 2024. No. 3. P. 80–87. DOI <http://doi.org/10.24412/2412-9062-2024-3-18>
19. Федорова Н. В. Современная семья и ее роль в развитии и воспитании подрастающего поколения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2024. Vol. 29, No. 2 (97). С. 168–174. DOI 10.24412/1999-6241-2024-297-168-174
- Fedorova N. V. Modern family and its role in the development and education of the younger generation // Psychopedagogy in law enforcement agencies. 2024. Vol. 29, No. 2 (97). P. 168–174. DOI 10.24412/1999-6241-2024-297-168-174
20. Пикуза О. И., Сулейманова З. Я., Закирова А. М. Роль семьи в формировании здоровья ребенка // Практик. медицина. 2019. Т. 17, № 5. С. 152–160. DOI 10.32000/2072-1757-2019-5-152-160
- Pikuza O. I., Suleimanova Z. Ya., Zakirova A. M. The role of the family in shaping the child's health // Practical medicine. 2019. Vol. 17, No. 5. P. 152–160. DOI 10.32000/2072-1757-2019-5-152-160
21. Тихонова И. В. Психическое здоровье детей и детско-родительские отношения: взаимосвязи и оценка возрастных изменений // Вестн. Костром. гос. ун-та. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24, № 4. С. 238–244.
- Tikhonova I. V. Children's mental health and parent-child relationships: relationships and assessment of age-related changes // Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2018. Vol. 24, No. 4. P. 238–244.
22. Михайлова Т. А., Студеникина Е. С. Роль семьи в формировании интереса к занятиям физической культурой у молодежи // Теория и практика общественного развития. 2024. № 7. С. 78–84. DOI <https://doi.org/10.24158/tpor.2024.7.8>
- Mikhailova T. A., Studenikina E. S. The Role of the Family in Forming Interest in Physical Education Among Young People // Theory and Practice of Social Development. 2024. No. 7. P. 78–84. DOI <https://doi.org/10.24158/tpor.2024.7.8>
23. Образ жизни и семейные традиции как факторы здоровья населения (по результатам социологического исследования) / А. В. Очкина, Е. И. Ставицкая, А. В. Бодров и др. // Модели, системы, сети в экономике, технике, природе и обществе. 2015. № 1 (13). С. 225–237.
- Lifestyle and Family Traditions as Factors of Population Health (Based on the Results of a Sociological Study) / A. V. Ochkina, E. I. Stavitskaya, A. V. Bodrov et al. // Models, Systems, Networks in Economics, Technology, Nature and Society. 2015. No. 1 (13). P. 225–237.
24. Ильичева С. А., Ходеева Е. М. Роль семейных традиций в воспитании ребенка // Инновац. наука. 2025. № 3-1. С. 192–194.
- Ilyicheva S. A., Khodeeva E. M. The Role of Family Traditions in Child Upbringing // Innovative Science. 2025. No. 3-1. P. 192–194.
25. Разварина И. Н. Семья как фактор нервно-психического развития детей // Вопр. территор. развития: науч. журн. ВолНИЦ РАН (сетевое издание). 2015. № 3 (23). – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23437746_25582406.pdf (дата обращения: 21.09.2025).
- Razvarina I. N. Family as a Factor in Children's Neuropsychic Development // Voprosy territorial'nogo razvitiya: nauchnij zhurnal. VolRC RAS (online publication). 2015. No. 3 (23). – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23437746_25582406.pdf (date of access: 21.09.2025).
26. Делец С. С. Питание подростков как важный фактор формирования здоровья // Педиатр. вестн. Юж. Урала. 2015. № 2. С. 20–24.
- Delets S. S. Nutrition of Adolescents as an Important Factor in Health Formation // Pediatric Herald of the South Urals. 2015. No. 2. P. 20–24.
27. Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет / А. Н. Мартинчик, А. К. Батурич, Э. Э. Кешабянц и др. // Вопр. питания. 2017. Т. 86, № 4. С. 50–60.
- Analysis of the actual nutrition of children and adolescents aged 3 to 19 years in Russia / A. N. Martinchik, A. K. Baturin, E. E. Keshabyants et al. // Voprosi Pitaniya. 2017. Vol. 86, No. 4. P. 50–60.
28. Шабунова А. А. Медицинская активность и роль семьи в укреплении здоровья детей // Проблемы развития территории. 2003. № 21. С. 58–63.
- Shabunova A. A. Medical activity and the role of the family in strengthening children's health // Problems of territorial development. 2003. No. 21. P. 58–63.
29. Богомягкова О. Н. Семья как фактор риска в формировании отношений привязанности ребенка // Вестн. Моск. междунар. акад. 2021. № 1. С. 40–49.
- Bogomyagkova O. N. Family as a risk factor in the formation of child attachment relationships // Vestnik Moskovskoj Mezhdunarodnoj Akademii. 2021. No. 1. P. 40–49.
30. Лыдкова Г. М., Сибгаева Л. Р. Влияние семейных отношений на поведение подростков «группы риска» // Проблемы соврем. пед. образования. 2020. № 68-1. С. 333–337.
- L'dokova G. M., Sibgaeva L. R. The influence of family relationships on the behavior of adolescents at risk // Problems of modern pedagogical education. 2020. No. 68-1. P. 333–337.
31. Петрова Л. В. Здоровый образ жизни семьи психолого-педагогическое условие в формировании ценности здоровья у старших школьников // Проблемы соврем. пед. образования. 2019. № 62-4. С. 157–160.
- Petrova L. V. Healthy lifestyle of the family: a psychological and pedagogical condition in the formation of the value of health in senior schoolchildren // Problems of modern pedagogical education. 2019. No. 62-4. P. 157–160.